

SUONOTERAPIA

Tesi di "Maurizio Scarpa"

Novembre 2013

Introduzione

Nel pensare al percorso svolto attraverso l'esperienza della suonoterapia, mi viene facile pensare alle motivazioni che mi hanno spinto ad intraprenderlo.

La professione di musicoterapeuta, che svolgo da quattordici anni, mi porta a focalizzare giornalmente l'attenzione sulle particolarità del suono, sul suo significato e sul legame che esiste tra "suono-musica- uomo-medicina", al fine di utilizzarlo al meglio nell'obiettivo di aiutare le persone a risolvere problematiche legate alla salute fisica e psichica.

Il legame tra musica e medicina è molto antico e stretto. L'uomo conosce il potere del suono sul comportamento e sulla fisiologia degli esseri viventi fin dalle sue origini, quando musica e medicina erano intese come un'unica dimensione, in un'evoluzione parallela all'evoluzione stessa della mente umana.

La guarigione, nelle prime civiltà umane, passava attraverso il fenomeno dell'incantesimo: l'unione di ritmo, suoni e droghe. Dalle tribù millenarie, agli Indiani d'America, fino alla medicina, si parla di unione tra il suono (musica, danza) e la medicina (preparazioni naturali, droghe). Gli assiri sviluppano nuove azioni mediche: osservazione dei sintomi, diagnosi e prognosi, unito al canto continuo di tipo religioso e all'idea di purezza della vita, data da un'igiene di vita individuale e sociale: la musica è considerata strumento di igiene mentale. I greci introducono la medicina ippocratica e con Pitagora, nella musica, la scala naturale armonica. I medici greci infatti prescrivono trattamenti in cui lo stato di salute si raggiunge in sinergia con la condizione di rilassamento e di distensione attraverso la musica. Platone definisce la costituzione del mondo secondo i principi della musica; la musica agisce sulla parte irrazionale dell'uomo; la vita dell'uomo è scandita dal ritmo e dall'armonia; una buona educazione musicale forma un certo tipo di carattere. Aristotele unisce gli effetti della musica al miglioramento della morale, alla riduzione dell'ansia, alla

ricerca della serenità, della calma. Nel medioevo, i monaci potenziarono la grande unione scienza medica-musica, dove l'assistenza ai malati, ai bisognosi era legata all'uso di composizioni musicali ad hoc dagli effetti terapeutici, come quelle composte dal monaco Notker Balbulus. Nel XIV secolo si sviluppa la Scuola di Salerno, e con Arnaldo da Villanova della Scuola di Montpellier la definizione di "simpatia universale", concetto fondamentale nella fisica del suono e nella musica. Con Paracelso si definisce lo stato di malattia come uno squilibrio prodotto dalle variabili fisiche, emozionali e mentali in un'azione reciproca. Nel XVIII secolo, Mesmer, amico di grandi musicisti come Mozart, Gluck, Haydn ed altri, conduce i suoi esperimenti di suggestione ipnotica attraverso l'uso della musica, e determina l'associazione tra salute e campi magnetici, i quali sono oggi usati in musicoterapia ricettiva tramite le onde magnetiche pulsate. Nel XIX secolo si pongono le basi della musicoterapia moderna con gli studi di Helmholtz (Teoria fisiologica della musica) e con la psicologia del suono di Karl Stumpf.

Parallelamente a tutte queste e tante altre esperienze, la musica procede per una sua evoluzione legata all'estetica e alla cultura, separandosi sempre più dall'aspetto curativo, in special modo per le civiltà occidentali.

Fortunatamente però, molti studiosi non hanno mai abbandonato l'idea che il suono e la musica possano essere un valido mezzo di "cura" per l'uomo, tanto che negli ultimi cinquant'anni si sono sviluppate teorie che, basate su evidenze scientifiche, ne dimostrano l'efficacia.

Alla luce di questo è possibile riformulare in modo inequivocabile i legami culturalmente attuali tra il suono-musica e l'uomo, e come questi siano parte costante e integrante della sua vita.

Le caratteristiche principali del suono sono il **ritmo**, **l'altezza**, **il timbro** e **la dinamica**. Senza una di esse non esiste suono.

Il ritmo è una costante della vita dell'uomo. Viviamo sotto l'impulso del battito cardiaco. L'uomo è un essere abitudinario, e se una qualsiasi abitudine viene spezzata, a causa di un semplice contrattempo o di una malattia, avviene una destabilizzazione che può provocare da una semplice "arrabbiatura" ad un brusco cambio delle abitudini quotidiane. Il ritmo è inoltre presente in ogni azione che l'uomo compie, come il cammino o un qualsiasi gesto, che è sempre e in ogni modo costituito da due "formanti", la tensione e il rilassamento, così come pure ogni accento ritmico-musicale, il "battere e levare".

Il timbro e la **dinamica** contraddistinguono l'espressione vocale. Rappresentano il significante di ciò che si dice. Se una persona dice *“oggi sto molto bene”* con un'inflessione timbrica cupa e malinconica, e magari sottovoce, chiunque farà fatica a crederci ma sarà piuttosto certa del contrario.

L'altezza rappresentata nel suono dalla frequenza, è la vibrazione di un corpo elastico. Questo appartiene ovviamente anche alla voce, che esprime anche attraverso l'altezza una particolare condizione emotiva, come ad esempio negli stati di ansia e incertezza, nei quali l'espressione è manifestata con suono flebile ma significativamente acuto.

Ma la vibrazione, cioè l'altezza, appartiene ad ogni organo del nostro corpo, senza il quale non esisterebbe forma vitale. Ogni organo ha una sua propria vibrazione di origine, data dalla grandezza e dalla consistenza. E come ogni organo elastico, se contratto, non vibra più alla SUA giusta frequenza.

Fatte queste considerazioni, alla luce delle riflessioni circa l'utilizzo del suono nel campo dell'assistenza alla *“persona malata”*, sono sempre più spinto ad approfondire le mie conoscenze, nella convinzione che le discipline che si muovono in questa direzione rappresentino un importante e valido mezzo di aiuto, parallelamente a tutto ciò che riguarda l'evoluzione scientifica del campo medico.

L'ESPERIENZA DI SUONOTERAPIA

Il primo impatto con l'esperienza di suonoterapia, che in parte mi aspettavo, è stato piuttosto forte. Ad esclusione del primo modulo, nel quale le informazioni teoriche rispetto alle caratteristiche del suono, le basi di teoria della *“musica”* e del canto armonico dei quali ero già a conoscenza, mi sono dovuto confrontare con l'utilizzo della voce.

La mia formazione è prettamente strumentale, ed inoltre ho sempre evitato con cura di espormi vocalmente o meglio cantando. Fin da bambino mi dicevano tutti che ero *“stonato come una campana”*, e in effetti ho avuto un bel po' di problemi a superare le prove di canto negli esami di Conservatorio. Negli anni di esperienza in musicoterapia ho comunque iniziato ad usarla utilizzando strategie mentali per l'intonazione, e finalmente sono arrivato ad un traguardo personale che mi permette di cantare abbastanza intonato sapendo quello che sto facendo, senza comunque badare ad un aspetto estetico e

formale di rilevante importanza. Ma nella suonerapia ho scoperto degli aspetti dell'utilizzo della voce che non avevo ancora valutato. Lasciare andare il suono, con l'intenzione di farlo arrivare alla persona "su cui stai cantando", che mi sembra di più che dire "...per cui stai cantando".

Da una parte devo dire che questo mi ha facilitato in quanto ho avuto la conferma che non si tratta di un'esibizione canora, ma una ricerca di un suono-vibrazione da utilizzare come interazione con l'altra persona, lasciando che possa scorrere l'energia giusta e positiva per tutti e due.

Nelle prove che sono state proposte mi sono scontrato con una forma di disagio in particolar modo in alcuni momenti in cui mi sono sottoposto al "suono". Quello che mi fa ancora pensare è il canto del nome, o meglio sentire il proprio nome cantato, quando questo è cantato "per me". Ricordo il momento in cui venne proposto come prova che avremmo poi dovuto fare ad altre persone. Dentro di me ho pensato "*lo non lo voglio sentire*"...pur sapendo che lo avrei fatto e probabilmente mi sarei proposto. Ho immaginato prima che accadesse quale poteva essere la mia reazione emotiva. Immediatamente mi sono venuti alla mente gli innumerevoli momenti della vita in cui mia madre mi chiamava, e non a caso mia madre e non mio padre. E mi sono visto bambino con chiare e rapidissime immagini in diverse situazioni che presumo siano state reali. In questo momento ho attuato una forma di reazione che mi arriva dalla formazione musicale. Ho pensato che mi dovevo tranquillizzare perché avevo dato la "fiducia" alla mia insegnante, e che in ogni caso avrei avuto da lei ciò di cui avevo bisogno, superando ogni ostacolo. In effetti questo è l'atteggiamento che si attua nei confronti del proprio "maestro" e attraverso il quale, se non viene tradita la fiducia reciproca, si arriva ad ottenere sempre un grande risultato. Mi sono lasciato quindi trasportare nell'esperienza che ho vissuto globalmente bene, anche se mi sentivo inizialmente un po' ridicolo, pur non sapendo perché.

Cantare un'intenzione. Nel canto libero sull'altra persona ho vissuto sia nel dare suono che nel riceverlo, una sensazione di benessere. Nel dare, anche una sensazione di divertimento per via del fatto che ho scoperto che mi piace molto muovermi melodicamente con un'intenzione molto differente dall'espressione musicale, pur utilizzando una sorta di sintassi musicale che comunque ritengo abbia un significato profondo. Quando si parla infatti di "potere dell'intervallo" si esprime il significato che esso ha ed il risultato che può avere sulla persona che riceve il canto.

Per quanto mi riguarda penso che sia stato importante provare a svolgere il trattamento, ma molto di più il riceverlo. Comprendere in quale condizione si trova la persona che viene trattata è fondamentale e penso che sicuramente bisognerebbe sottoporsi a più trattamenti per sperimentare a fondo la mutazione che può avvenire nel tempo. Il confronto inoltre, con un altro allievo può essere importante per correggere e migliorare il proprio modo di agire.

Ricevere il suono è lo stimolo ad abbandonare ogni forma di difesa per quel momento per permettere a sé stessi di entrare in contatto con quella parte che è per lo più del tempo barricata e ben protetta, apparentemente, dagli eventi che si susseguono nella vita e vi si depositano nel bene e nel male, lasciando tracce che a volte portano contaminazioni della struttura fisica e psichica. L'entrarne in contatto è probabilmente il mezzo per riequilibrarla come se ci si ripulisse da ciò che non desideriamo tenere dentro.

Un altro aspetto penso che sia quello della vibrazione del suono, che ci attraversa nel momento in cui lo riceviamo. Il corpo entra in risonanza con il suono che viene dato, riappropriandosi della vibrazione di cui ha bisogno per vivere in equilibrio, così come ogni organo che esso contiene. È bello il pensiero del corpo umano come un'unica grande orchestra, nella quale tutti gli strumenti sono tra loro intonati.

I diapason. Ho letto diverse cose sull'utilizzo dei diapason e in particolare sull'utilizzo della bassa frequenza in contrapposizione a tutte le teorie sull'ultrasuono. Durante il corso ne ho appurato l'efficacia per quanto riguarda l'ascolto delle frequenze del DO e del SOL. L'effetto che ho più volte riscontrato è di grande serenità, abbandono e distacco da ogni pensiero.

Purtroppo non ho vissuto direttamente l'esperienza del modulo in cui si è trattato l'utilizzo della scala ascendente e discendente e neppure quella indiana. Per questo mi sono basato su quanto visto precedentemente per quanto riguarda l'intenzione, che penso debba essere sempre uguale, per poter fare direttamente i trattamenti.

Il canto dei Bijja Mantra. Per me tutto il discorso relativo ai chakra è ancora piuttosto nebuloso. Ho cominciato a leggere dei testi e continuerò a documentarmi, ma soprattutto cercherò di vivere delle esperienze relative a questo argomento perché sono consapevole di averne bisogno per la formazione che ho intrapreso con la suonerapia. Tra tutte è stata l'esperienza che mi ha toccato di più, e che ho vissuto in modo più profondo. Avevo comunque la sensazione che all'interno del gruppo di lavoro ci fosse più energia positiva rispetto alle altre volte, il che mi ha sicuramente aiutato a vivere meglio tutto ciò che è stato trattato. Sono riuscito a percepire, dando il suono, un mio allineamento e contatto

con la mia energia, e più la sentivo, meglio riuscivo a trasmetterla alla persona trattata. Mi sono sentito anche molto accolto e seguito dall'insegnante. Ho vissuto la gioia di imparare, cosa che nelle precedenti esperienze non ho colto in maniera così significativa.

Ma la cosa più bella è stata anche questa volta ricevere il suono. Mi sono ritrovato in una condizione di lucida astrazione. Ero completamente nelle mani della persona che mi trattava, e man mano che andava avanti sentivo dentro di me qualcosa che si stava riorganizzando, riordinando, pur non riuscendo a capire in quale direzione. Alla fine del trattamento ho sentito che avevo bisogno di tempo, e che me lo sarei preso, pur non sapendo quando. Quella sera non ho preso il treno per tornare a casa, o meglio non ho preso il mio treno ma ho aspettato di sentirmi di tornare, vale a dire diverse ore dopo. Il primo tempo che mi sono preso è stato quello. Dopo me ne sono preso altro, però su vari fronti della mia vita. Ora quel tempo lo sto utilizzando.

I TRATTAMENTI

In tanti momenti, durante i trattamenti che ho fatto su persone che conosco, mi sono sentito impreparato e impacciato. Ho dovuto tenere sott'occhio le dispense per non dimenticare i passi da seguire, a volte sono stato indeciso sul modo di procedere e così via. In ogni caso ho sempre pensato che fosse normale, quindi ogni volta che finivo una seduta andavo a riepilogare il tutto facendo attenzione a non ripetere gli errori nelle sedute successive.

A questo punto, anche se devo ancora terminare due cicli che ho cominciato, posso delineare alcune caratteristiche che accomunano le sedute.

Il rilevamento del campo energetico.

Ho sempre avuto la sensazione di rilevare tensioni o meno sul corpo della persona trattata, ma si tratta sempre di "sensazione". Il fatto che il suono oscillasse non mi ha mai dato la certezza che vi fosse realmente una particolare tensione, o meglio non sono in grado di dire a me stesso che ho rilevato una reale tensione. Per questo ho deciso dopo qualche volta di prenderne atto e lasciare che l'esperienza faccia il suo percorso.

Dare suono

Per quanto riguarda me ho sperimentato diverse modalità nel dare suono. Ho cercato di sperimentare quanto più possibile per poter capire se ci fossero delle modalità preferenziali, o che ottenessero risultati più gratificanti per la persona trattata. Ho quindi utilizzato modalità che contenessero, simbolicamente e a livello di metafora, caratteristiche legate alle pseudo patologie da trattare. In un caso, ad esempio, intervalli ampi e dissonati, con timbri asciutti e dinamiche elevate a simboleggiare l'iperattività. Mentre tutto il contrario a simboleggiare l'apatia, per arrivare proporre l'equilibrio, condizione desiderata dalla persona trattata, con suoni e costruzioni musicali appropriate a tale condizione. La scelta di questa strategia di intervento è senz'altro legata ad alcune tecniche utilizzate in musicoterapia, nelle quali si crea un rispecchiamento dell'identità attraverso la metafora, come spinta al "cambiamento".

In altri casi ho cercato di dar suono focalizzandomi principalmente sull'energia trasmessa. In questo caso "l'intenzione" è più focalizzata sull'impatto che può avere il suono sulla persona, o meglio sui "corpi sottili".

In ogni caso penso che solo l'esperienza data da un numero elevato di trattamenti possa portare ad individuare rapidamente la modalità più coerente, senza escludere che si possano integrare gli aspetti tecnici con quelli emotivi facendoli confluire in un'unica forma di energia.

Le modalità

Nel mio percorso, facendo pratica con le diverse modalità di trattamento, ho individuato quelle in questo momento mi sono più consone.

Mi è molto congeniale dar suono focalizzandomi sulle varie parti del corpo, modulandolo ed usando, anche se moderatamente, l'emissione di armonici. La risposta delle persone trattate è sempre stata positiva. Lo percepivano come vibrazione che si spandeva all'interno del corpo, con effetto di piacevolezza e distensione. Mentre invece nel canto del nome continuo a provare una forma di incertezza e quasi disagio, riferibile ovviamente ad una mia problematica non ancora risolta e sulla quale sarà interessante lavorare in ambito psicologico. Penso che questa disciplina, come per altro tutte quelle che trattano la persona attraverso gli stati psichici ed emozionali, metta in luce le problematiche personali che richiedono un lavoro introspettivo per poterle risolvere, e che solo dopo averlo fatto sia possibile un lavoro efficace con l'altra persona.

Il canto dei suoni della scala, con l'aiuto del suono di base, mi dà modo di ritrovarmi in una condizione di perfetta armonia con me stesso e con la persona trattata. Mi muovo agilmente sugli intervalli e a volte, durante il trattamento, ho avuto la spinta ad usare modulazioni al semitono e al quarto di tono, anche se non l'ho fatto per attenermi al protocollo. Ho sperimentato invece questa modalità in prova e mi sono "divertito" a constatare la bellezza del passaggio, ad esempio, da una terza minore ad una maggiore e viceversa, nell'ambito di una scala che non prevede tali intervalli. Sicuramente questo espediente spezza la scala e la priva del suo significato nella specifica finalità, oltre che modificare i tempi di esecuzione provocando quasi sicuramente una forma di instabilità.

Il canto invece della scala indiana ha continuato a darmi un senso di disagio, e per usarla mi sono sempre concentrato sull'aspetto del "dare suono", senza pormi nella condizione del "significato", anche se l'ho capito a livello concettuale. Ma questo penso che rientri in ciò che dicevo prima circa la formazione personale. È difficile trasferire ad un altro quello che non si è interiorizzato e compreso a fondo, e per me non è tuttora chiaro il perché la pronuncia di determinate sillabe, anche se con un profondo significato "culturale", possa indurre e convogliare effetti benefici sulla persona. Principalmente non l'ho sperimentato su me stesso in modo chiaro e profondo, e solo facendolo potrò modificare il mio pensiero. Il canto dei Bijja Mantra mi pongono una condizione interiore molto positiva e riesco a pormi facilmente in una situazione nella quale recupero l'energia e la condivido nel trattamento. Mi sono sperimentato a cantarli per me stesso ed ho avuto un grande beneficio a livello energetico. Lo stesso lo sto appurando nei confronti delle persone che sto trattando, che alla fine della sessione dicono di sentirsi in po' "storditi" ma riequilibrati.

Conclusioni

Sul suono e sulla musica in generale si sono fatti e si continuano a fare mille pensieri, supposizioni ed esperimenti. Musica e cervello; musica ed emozioni e via dicendo sono temi attuali di studi che in ogni parte del mondo si realizzano con risultati a volte concordi e tante altre decisamente discordi. Dove si ferma la scienza, che mira all'esplicitazione matematica dei risultati, continua il lavoro millenario sull'uomo, visto come interezza di corpo fisico e metafisico. Penso che attualmente si cominci a vedere l'importanza dell'unione delle parti, e che l'esperienza fatta attraverso la suonerapia ne sia, per quanto mi riguarda, una tangibile conferma.

Quello che ho visto e provato è l'inizio di un percorso che sono sicuro di voler approfondire e arricchire con le conoscenze che già ho e con altre che il tempo e lo studio mi daranno modo di ottenere. La terapia con il suono è di fatto una disciplina molto ricca e varia, quindi difficile da sintetizzare e proporre in forma completa, dato che la forma completa penso che sia tutt'oggi in fase di evoluzione e modifica, se riferita ad una chiara figura professionale. Mi piace cogliere ciò che ritengo sia il "meglio" da un'esperienza per metterlo a profitto di tutto ciò che in futuro avverrà.

Grazie di cuore a chi ha fatto sì che questo si realizzasse

Maurizio Scarpa